シリーズ
健康増進計画⑤

香美市健康増進計画は、市民の皆さま一人ひとりが、健康づくりについて関心をもち、できることから取り組んでいただけるよう策定されました。

こころ　～休養・こころの健康～

どんな高性能な機械でも十分に動かすためには、たまには休ませて、壊れやすい部分のチェックや、オイル交換といった整備（メンテナンス）が必要です。人間も同じで、元気に生活するためにはメンテナンスが必要です。機械と違って人間のこころと身体は、壊れそうになると『疲れ』という危険信号を出します。この危険信号に気がつかなかったり、無理をし続けると、こころや身体の病気や障害を引き起こしてしまうことになりかねません。疲れたときには、こまめに休養をとったり、気分転換（リフレッシュ）をすることが大切です。

眠れていますか？　～不眠はこころのSOS信号～

「疲れているのに早朝に目が覚めてしまう」「夜中に何度も目が覚めてしまい眠った気がしない」といった状態が休日も含めて２週間以上続いているようなら、それは『うつ』のサインかもしれません。うつ病とは、ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。「おかしいな？」と思ったら早めに医療機関に相談しましょう。（専門医に行くのはちょっと…という方は、まずは、かかりつけ医に相談してみましょう。）

快適な睡眠をとるために

①定期的な運動習慣。
②朝食はしっかり摂り、夕食は腹八分目。
③自分に合った睡眠時間があるので、８時間にこだわらない。
④眠ろうと意気込むとかえって逆効果。
⑤睡眠前の多量飲酒やカフェイン摂取をさける。
⑥長い昼寝はぼんやりのもと。昼寝をするなら２０分～３０分。
⑦朝日を浴びて体内時計をスイッチオン。

～くつろぐ　やすむ　リフレッシュ～
自分たちでできることを実践してみましょう

①活動と休養のバランスをとり、無理はしないようにしよう。
②十分な睡眠・休養をとろう。
③こころに余裕を持とう。
④自分に合った方法でストレスを解消しよう。
⑤気軽に相談できる人を持とう。

【問い合わせ先】
健康づくり推進課　☎59−3151

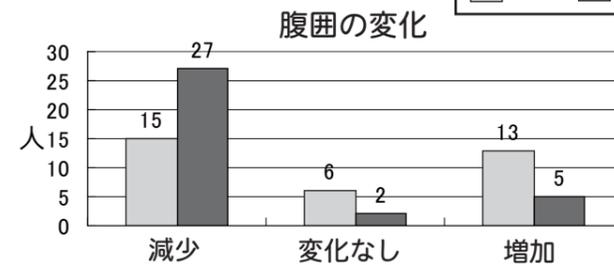
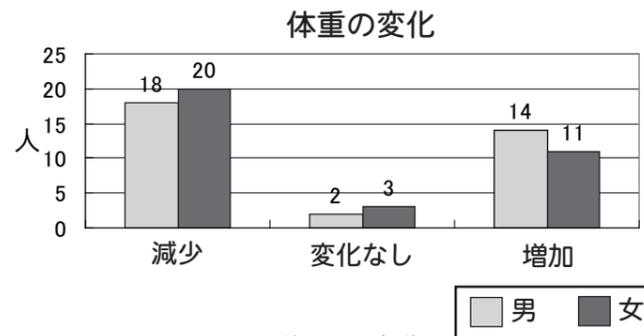
国保だより

平成２１年度特定保健指導

～平成２１年度の特定保健指導参加率は２３.０％でした～

特定健診の後、メタボリックシンドロームの恐れがある方には、ご自分の生活習慣を見直していただくために、特定保健指導（けんこう香美ングセミナー）をお勧めしています。セミナーではメタボリックシンドロームについての理解を深め、食事や運動などの生活習慣の中で、ご自分で改善できそうな計画を立て、６カ月間継続していただく内容になっています。通知を受け取られた方は、これを生活習慣を変えるチャンスと思って挑戦してみてはいかがでしょうか。

左のグラフは、平成２１年度に『けんこう香美ングセミナー』に参加していただいた方の、健診時とセミナー終了時の体重と腹囲の変化を男女別にみたものです。

セミナー終了時の体重と腹囲の変化

セミナー参加者の皆さんの声

体重の記録を毎日つけて２kg減った。周囲から「痩せたね」と言われてやって良かった。

４kgくらい体重が減った。腰痛があるので運動ができないが、布団の上でストレッチなどはするようにしている。意識することが大事と思った。

外食時やお弁当を食べるときも、揚げ物を避けるなど自分で工夫できるようになった。おかげでお腹周りが減った。

歩くように心がけ体重が３kg減った。お腹のつかえが取れて腰が曲がるようになった。

★飲み過ぎや毎日の飲酒習慣は、肝臓に負担を強いるだけでなく、体にさまざまな悪影響を及ぼします。お酒は適量を守って楽しく飲みましょう。

主人公の山田さんは、健康のためにタバコをやめたものの、ビールや食事量が少し増えました。３歩進んで２歩さがる状態ですが、健康づくりに特効薬はありません。毎日の生活習慣の積み重ねです。今後に期待しましょう。毎日の努力の成果を確認するために、毎年、受診券を持参して特定健診を受けましょう。

【問い合わせ先】保険課国保係　☎53−3115